കാൻസര് : ചില വസ്തുതകൾ

ഡോ. എം. കൃഷ്ണൻ നായര് , ഡോ. പി.ജി. ബാലഗോപാൽ

Posted on:25 May 2012



എന്താണ് കാൻസര്?

നമ്മുടെ ശരീരം പരശ്ശതം കോശങ്ങൾ കൊണ്ടാണല്ലോ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. സാധാരണയായി ശാരീരിക ധർമങ്ങൾക്കനുസൃതമായി ഒരു മാതൃകോശം വളർന്ന് രണ്ടു പുത്രീകോശങ്ങളായി വിഭജിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രക്രിയ അനുസ്യൂതം തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ചിലപ്പോള് ഈ പ്രക്രിയയുടെ താളം തെറ്റുന്നു. ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങൾ അനിയന്ത്രിതമായി വളർന്ന് വിഭജിക്കപ്പെട്ടുണ്ടാകുന്ന പുതിയ കോശങ്ങള് ഒന്നുചേർന്ന് മുഴകള് (തടിപ്പോ, വളർച്ചയോ, പാടുകളോ ആകാം) രൂപം കൊള്ളുന്നു. ഇവയെ അപായകരമായ മുഴകൾ (Malignant Tumours) എന്നും, അപായകരമല്ലാത്ത മുഴകൾ (Benign Tumours) എന്നും രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം. അപായകരമല്ലാത്ത മുഴകൾ ശസ്ത്രക്രിയ കൊണ്ട് നീക്കം ചെയ്യപ്പെടാവുന്നവയാണ്. സാധാരണയായി ഒരിക്കൽ നീക്കം ചെയ്യപ്പെട്ടാല് അവ വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറില്ല. തന്നെയുമല്ല അവ തൊട്ടടുത്തുള്ള കോശങ്ങളെ ബാധിക്കുകയോ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്കു പടർന്നുകയറുകയോ ചെയ്യുന്നുമില്ല. എന്നാൽ അപായകരമായ മുഴകള് കാൻസര് ആയി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. അവ ജീവന് ഭീഷണി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ മുഴകളിലെ കോശങ്ങൾ മറ്റു ശരീരഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്കു പടർന്നുപിടിക്കുന്നു.

അങ്ങനെ കാൻസര് ഉണ്ടായ ഭാഗത്തുനിന്നും ഇവ രക്തസഞ്ചാരപഥത്തിലേയ്ക്കോ, കോശസമൂഹത്തിലേയ്ക്കോ കടന്നുചെല്ലുന്നു. തുടർന്ന് മറ്റവയവങ്ങളെ ആക്രമിച്ച് അവയെ നശിപ്പിച്ച് പുതിയ മുഴകള് ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത്തരമുള്ള കാൻസര് വ്യാപനത്തിന് ഌലമേ◌േ◌െമശെ ◌െഎന്നു പറയുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഏകദേശം 250-ഓളം തരം കാൻസര് ബാധിക്കുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഓരോ രോഗിയിലും കാൻസര് ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന ഭാഗത്തിന്റേയും കാൻസറിന്റെ തരവും രോഗത്തിന്റെ ഘട്ടവും അനുസരിച്ച് രോഗലക്ഷണങ്ങളും രോഗപുരോഗതിയും, ചികിത്സാരീതിയും ചികിത്സിച്ചുഭേദമാക്കാമോ എന്ന വസ്തുതയും വിഭിന്നങ്ങളാണ്.

ലോകത്ത് പ്രതിവർഷം ഒരുകോടിയിൽപരം ആളുകള് കാൻസര് മൂലം മരണപ്പെടുന്നുവെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ഇത്തരുണത്തിൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ 2005-ലെ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിൽ Mouth, Stomach, Liver, Lung, Breast തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്ന രീ◌ാ◌ാ◌ീ◌ി രമിരല്യന്റെ ചികിത്സാവിധികളുടെ സംഗ്രഹവും സാംക്രമിക രോഗങ്ങളല്ലാത്ത രോഗങ്ങൾ വരുന്നതിനു സാധ്യതയുള്ള അപായ ഘടകങ്ങളെപ്പറ്റിയും കൊടുത്തിട്ടുള്ള പൊതു വിവരങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു. ഇത് സാധാരണ അവയവങ്ങളിൽ കണ്ടുവരാറുള്ള കാൻസറിന്റെ ചികിത്സാവിധികളെപ്പറ്റിയും, കാൻസര് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങള് വരുന്നതിനു കാരണമായ അപായസാധ്യതാഘടകങ്ങളെപ്പറ്റിയും പ്രയോജനപ്രദമായ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നുണ്ട്.

ഇന്ത്യയിലാകട്ടെ ഏതാണ്ട് 25 ലക്ഷത്തിൽപരം കാൻസര് രോഗികളുണ്ടെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഓരോ വർഷവും ഉദ്ദേശം എട്ടുലക്ഷത്തിൽപരം ആളുകൾ കാൻസര് രോഗബാധിതരാകുന്നു. കേരളത്തിലാണെങ്കിൽ പ്രതിവർഷം 35000 ത്തോളം ആളുകൾക്ക് കാൻസര് ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. അടുത്ത പതിനഞ്ചു വർഷത്തിനുള്ളില് ഇവരുടെ സംഖ്യ ഇരട്ടി ആയേക്കാമെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ മുന്നറിയിപ്പ്. ഓരോ വർഷവും കാൻസര് രോഗികളുടെ എണ്ണം അഞ്ചുശതമാനമെന്ന കണക്കിൽ പെരുകുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ പുരുഷന്മാരിൽ ഏറ്റവും കൂടുതല് കണ്ടുവരുന്നത് ശിരോഗള കാൻസറുകള് ആണ് (Head and Neck Cancer). സ്ത്രീകളിലാണെങ്കിൽ ഗർഭാശയഗളകാൻസര് (Cervical Cancer) ആണ് മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നത്. കേരളത്തിലാകട്ടെ സ്ത്രീകളില് ഏറ്റവും കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത് സ്തനാർബുദമെന്നതാണ് കൗതുകകരമായ വസ്തുത. പുരുഷന്മാരിൽ കണ്ടുവരുന്ന കാൻസറില് പകുതിയിലധികവും, സ്ത്രീകളിൽ എഴുപതുശതമാനത്തിലധികവും കാലേകൂട്ടി കണ്ടുപിടിച്ചാൽ തടയാവുന്നവയോ

സുഖപ്പെടുത്താവുന്നവയോ ആണ്.

കാൻസറിന്റെ സൂചനകള്

1. ഉണങ്ങാത്ത വ്രണങ്ങൾ (പ്രത്യേകിച്ച് വായിൽ), വായിൽ കാണപ്പെടുന്ന വെളുത്ത പാട.

2. ശരീരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന മുഴകളും തടിപ്പുകളും (പ്രത്യേകിച്ചും സ്ത്രീകളുടെ സ്തനങ്ങളിൽ).

3. അസാധാരണവും ആവർത്തിച്ചുള്ളതുമായ രക്തസ്രാവം; പ്രത്യേകിച്ച് ശാരീരിക ബന്ധത്തിനുശേഷവും, മാസക്കുളി നിലച്ച സ്ത്രീകളിലും.

4. തുടരെത്തുടരെയുള്ള ദഹനക്കേട്, വയറുകടി ഇല്ലാത്തപ്പോൾ ഉള്ള വേദന, ആഹാരം ഇറക്കാനുള്ള പ്രയാസം.

5. തുടർച്ചയായുള്ള ശബ്ദമടപ്പും, ചുമയും. (പ്രത്യേകിച്ചും പുകവലിക്കാർ).

6. മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തിലുണ്ടാകുന്ന അസാധാരണമായ മാറ്റങ്ങള് (രക്തം, പഴുപ്പ് മുതലായവ, പലതവണ വിസർജ്ജനത്തിനുള്ള ത്വര; ചിലപ്പോൾ തടസ്സം തോന്നൽ തുടങ്ങിയവ).

7.മറുക്, കാക്കപ്പുള്ളി, അരിമ്പാറ ഇവയുടെ നിറത്തിലും ആകൃതിയിലും വലിപ്പത്തിലുമുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം.

ഇവയൊന്നും തന്നെ കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങള് ആകണമെന്നില്ല. എന്നാൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങളിലേതെങ്കിലും ചികിത്സയ്ക്കു ശേഷം പതിനഞ്ചു ദിവസത്തിൽ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു വിദഗ്ധ ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായം തേടണം.

കാൻസര് തടയാന് പത്തു മാർഗങ്ങള്

1.ആഹാരത്തിൽ പഴങ്ങള്, പച്ചക്കറികള് എന്നിവയ്ക്കു മുൻതൂക്കം നൽകുക.

2.500 മുതല് 800 ഗ്രാം വരെ വിവിധയിനം പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ദിനംപ്രതി കഴിക്കുക. (പച്ചക്കറികൾ നല്ലവണ്ണം കഴുകി ശുചിയാക്കിവേണം ഉപയോഗിക്കാൻ).

3.മത്സ്യവും തൊലികളഞ്ഞ കോഴിയിറച്ചിയും ഉപയോഗിക്കാം. കരിഞ്ഞ ഭക്ഷണം പാടേ ഒഴിവാക്കുക.

4.കൊഴുപ്പുകൂടിയ ഭക്ഷണവും മധുരവും വർജ്ജിക്കുക. മിതമായ തോതിൽ സസ്യഎണ്ണ ഉപയോഗിക്കാം. ഭക്ഷണത്തിൽ മൈക്രോന്യൂട്രിയന്റ്സ് എന്ന പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അളവ് കൂട്ടുക.

5.അമിത ഉപ്പ്കലർന്ന ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക. ഫംഗസ് ബാധ വരാത്ത രീതിയിൽ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ സൂക്ഷിക്കുക.

6.പതിവായി സ്വയം സ്തനപരിശോധന നടത്തുക; ആവശ്യമെങ്കിൽ മാമോഗ്രാം പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയമാകണം.

7.35 വയസ്സു കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകള് പാപ്സ്മിയര് ടെസ്റ്റിനു വിധേയരാകണം.
8.പുകവലി, മദ്യപാനം ഇവ പൂർണമായും ഒഴിവാക്കുക.
9.ശരീരഭാരം അമിതമായി കൂട്ടുകയോ, കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
10.പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക.

ഭക്ഷണരീതിയും കാൻസറും

ഇന്ത്യയിൽ പത്തുമുതല് പതിനഞ്ചു ശതമാനം വരെയുള്ള കാൻസറുകൾക്കു കാരണം ഭക്ഷണരീതിയാണ്. പാശ്ചാത്യനാടുകളിൽ ഇത് 33% വരെയാണ്. ശരീരത്തിന് വളരെക്കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രം വേണ്ട മൈക്രോന്യൂട്രിയന്റ്സ് എന്ന പോഷകഘടകത്തിന്റെ കുറവ് കാൻസറിനു കാരണമാകുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പൂരിത കൊഴുപ്പുകളും എരിവും മധുരവും ഉള്ള ഭക്ഷണവും അമിതമായ ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗവും കാൻസറിന് കാരണമായേക്കാം. സ്ത്രീകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഈസ്ട്രജന്റെ അളവു കൂട്ടാന് പൂരിതകൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിനു കഴിയുന്നു. കൊഴുപ്പു കൂടിയ ഭക്ഷണം സ്തനങ്ങളിൽ മുഴകളുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടുമ്പോള് പേരയ്ക്ക, മുന്തിരിങ്ങ, തക്കാളി,
തണ്ണിമത്തൻ ഇവയുടെ ഉപയോഗം അർബുദ സാധ്യത ആറിലൊന്നായി കുറയ്ക്കുന്നു എന്നതാണ് നിഗമനം. ഭക്ഷണത്തിലെ നിരോക്സീകാരികള് (antioxidants) അർബുദസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു എന്നതാണ് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വസ്തുത.

ഭക്ഷ്യനാരുകളുടെ പ്രാധാന്യം

നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ ദഹിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്ന ഘടകമാണ് ഭക്ഷ്യനാരുകള്. സെല്ലുലോസ്, ഹെമിസെല്ലുലോസ്, പെക്ടിൻ തുടങ്ങിയവയാലാണ് ഭക്ഷ്യനാരുകൾ നിർമിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. പചന പ്രക്രിയയിൽ ദഹനരസങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം മൂലം ഇവ മൃദുവായിത്തീരുകയും പിന്നീട് വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ദഹനപ്രക്രിയയിൽ ഈ മൃദുനാരുകള് ദഹനപഥത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ തുടച്ചുമാറ്റി പുറത്തുകളയാൻ വഴിയൊരുക്കുന്നു. ഇവ വെള്ളം വലിച്ചെടുത്ത് വീർക്കുകയും ഉദരപേശികളുടെയും രാസാഗ്നികളുടെയും പ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷ്യനാരുകൾ ആഹാരവസ്തുക്കളുടെ ദഹനപഥത്തിലൂടെയുള്ള സഞ്ചാരത്തെ സുഗമമാക്കി ഇവയുടെ സഞ്ചാരസമയം കുറയ്ക്കുകയും ശരീരത്തിലടിഞ്ഞുകൂടുന്ന വിഷവസ്തുക്കളെ നീക്കി അവയുടെ വിസർജ്ജനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് കുടലിലെ അർബുദബാധയുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവും പഞ്ചസാരയുടെ ആഗിരണവും ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇക്കാരണങ്ങളാൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തില് നാരുകളുടെ പ്രാധാന്യം എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികള്, തവിടുകളയാത്ത ധാന്യങ്ങള്, ഇലകൾ, കൂണുകള് തുടങ്ങിയവയില് നാരുകള് ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഇവ ആവശ്യമായ തോതില് ഉൾപ്പെടുത്തി നാരുകളുടെ ലഭ്യത ഉറപ്പുവരുത്തണം.

നാരുകൾക്കു പുറമേ പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും ജീവകം എ, സി, ഇ എന്നിവ അടങ്ങിയ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുന്നതും കാൻസറിനെതിരായ പ്രതിരോധശക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നു. പച്ച, മഞ്ഞ, ഓറഞ്ച് നിറത്തിലുള്ള പഴങ്ങളിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ ഒരു ശക്തമായ കാൻസര് പ്രതിരോധ വസ്തുവാണ്. ഒരാൾക്ക് ഏതാണ്ട് 5 മില്ലിഗ്രാം ബീറ്റാകരോട്ടിൻ പതിവായി ലഭിക്കണം.
നമുക്കു ചിരപരിചിതങ്ങളായ ചീര, മധുരക്കിഴങ്ങ്, പപ്പായ, മുരിങ്ങയില, കാരറ്റ്, കാബേജ് എന്നിവയിൽ ബീറ്റാകരോട്ടിനും, ജീവകം എ യും ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഓറഞ്ച്, നെല്ലിക്ക, ചെറുനാരങ്ങ തുടങ്ങിയവയ്ക്കു കാൻസര് ഉണ്ടാക്കാന് ഇടയാക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കളുടെ പ്രവർത്തനം മന്ദീഭവിപ്പിക്കാന് കഴിയുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കാബേജ്, കോളിഫ്ലവർ എന്നിവ ആമാശയ കാൻസറും സ്തന കാൻസറും, വെളുത്തുള്ളിയിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഗന്ധകപ്രധാനമായ ഘടകങ്ങൾ സ്തനകാൻസര്, ആമാശയ കാൻസര്, കുടലിലെ കാൻസര് എന്നിവയും തടയുന്നു.
സോയാബീനിൽ ഉള്ള ഹലരശവേശി, ശീെളഹമ്ിില ൈഎന്നീ വസ്തുക്കളും എള്ളിലുള്ള രണ്ടു പ്രധാനപ്പെട്ട കൊഴുപ്പമ്ലങ്ങളും കാൻസറിനു കാരണമായ രാസവസ്തുക്കളെ ചെറുത്തു തോൽപ്പിക്കുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഭക്ഷണശൈലിയിൽ വേണ്ട മാറ്റങ്ങള് വരുത്തിയാല് ഇപ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പല കാൻസറുകളും തടയാന് സാധിക്കുന്നതാണ്.

സമീകൃതാഹാരം ജീവിതത്തിന്

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് വേണ്ട പോഷകപദാർത്ഥങ്ങള് കൃത്യമായ അളവിൽ ലഭിക്കുന്നതിന് സഹായകരമായ ജീവിതശൈലി നാം സ്വീകരിച്ചേ മതിയാകൂ. ഭക്ഷണത്തിൽ തവിടുകളയാത്ത ധാന്യങ്ങള്, പച്ചക്കറികള്, പഴങ്ങള്, പയറുവർഗങ്ങള്, ഇലക്കറികള്, പാല്, പാലുൽപ്പന്നങ്ങള് തുടങ്ങിയവയുടെ സാന്നിധ്യം ഉറപ്പാക്കണം. ആഹാരത്തിൽക്കൂടി അന്നാംശം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, ധാതുലവണങ്ങൾ, കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, മൈക്രോ ന്യൂട്രിയന്റ്സ് ആയ അയൺ, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, ജീവകങ്ങൾ (A, B, C, D, E), ചെറിയ

തോതിൽ സിങ്ക്, കോപ്പർ, മാംഗനീസ്, അയഡിൻ, സെലിനിയം എന്നിവയും ലഭിക്കണം. കൊഴുപ്പിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന ഊർജ്ജത്തിന്റെ അളവ് 30% ല് കൂടാൻ പാടില്ല. ഇതുകൂടാതെ അരി, ഗോതമ്പ്, മുതലായ ധാന്യങ്ങൾ തവിടുകളയാതെയും, ചെറുപയർ, കടല മുതലായവ തൊലികളയാതെ മുളപ്പിച്ചും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ വിധത്തിൽ ശാസ്ത്രീയമായി ക്രമീകരിച്ച ഒരു ഭക്ഷണശൈലി സ്വീകരിക്കുന്നത് കാൻസര് തടയുന്നതു കൂടാതെ ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാനും സഹായിക്കും. സമീകൃതാഹാരം, കൃത്യമായ വ്യായാമം, പുകയില ഒഴിവാക്കൽ ഇവ കാൻസറിനുള്ള സാധ്യത നാൽപ്പതു ശതമാനം കുറയ്ക്കാം.

കാൻസറിനു കാരണമായേക്കാവുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കള്

1. മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം കാൻസര് വരാനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടുന്നു; പ്രത്യേകിച്ച് സ്തനങ്ങളിലും കുടലിലും ഉണ്ടാകുന്ന കാൻസർ.

2. വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണം.

3.ഒരേ എണ്ണ വറുക്കുന്നതിനും പൊരിക്കുന്നതിനും വീണ്ടുംവീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നത് അപകടകരമാണ്. പാത്രത്തിൽ നിന്നു മാറ്റാതെ ഒരേ എണ്ണ തന്നെ ദിവസങ്ങളോളം വീണ്ടും തിളപ്പിക്കുന്നത് കാൻസറിനു കാരണമായേക്കാവുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഇടയാകുകയും അങ്ങനെ തയ്യാറാക്കുന്ന ഭക്ഷണം കാൻസറിന് ഇടവരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

4. ഉപ്പിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗവും പുകച്ച് തയ്യാറാക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളില് ഉണ്ടാകുന്ന nitrosamine എന്ന രാസവസ്തുവും കാൻസറിനു കാരണമാകാമെന്ന് പഠനങ്ങള് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. മാംസം കേടുവരാതിരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ിശ്യേമേലേ എന്ന രാസവസ്തു ആമാശയത്തിലെ അമ്ലവുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിച്ച് nitrosamine ആയി മാറുകയും ഇത് ആമാശയ കാൻസറിന് വഴിതെളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

5.ധാന്യങ്ങൾ കേടുവരാതിരിക്കാനും പച്ചക്കറികള്, ഇലക്കറികള്, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങള്, പഴങ്ങള് ഇവ കൃഷി ചെയ്യുമ്പോള് ഉപയോഗിക്കുന്നതുമായ കീടനാശിനികള് വളരെയധികം അപകടകാരികളാണ്. ഏതാണ്ട് രണ്ടു ശതമാനത്തോളം കാൻസറിന്റെ ഉത്ഭവം ഇതുമൂലമാകാമെന്നാണ് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ നിഗമനം. ആയതിനാൽ പച്ചക്കറികള് തുടങ്ങിയവയെല്ലാം വൃത്തിയായി കഴുകി മാലിന്യങ്ങൾ നിശ്ശേഷം മാറ്റിയതിനുശേഷമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

6.നിലക്കടലയിൽ കണ്ടുവരുന്ന പൂപ്പല് (Aflotoxine) കാൻസറിനു കാരണമായേക്കാം.

7.കൃത്രിമ മധുരസാധനങ്ങൾ, ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളില് കലർത്തിയിട്ടുള്ള കൃത്രിമ നിറങ്ങൾ എന്നിവ കാൻസർകാരകരാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ

റിപ്പോർട്ടില് കാണുന്നു. കൃത്രിമ മധുരസാധനങ്ങളായ ഊഹലശി, ഇ്യരഹമാമലേ, സാക്കറിൻ, എന്നിവയും കൃത്രിമ നിറങ്ങളും കാൻസര് ഉണ്ടാക്കാൻ സാധ്യത ഉള്ളവയാണെന്നറിഞ്ഞ് ബോധപൂർവം വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്. എലികളിൽ നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളില്, ഈ കൃത്രിമ മധുര പദാർത്ഥങ്ങള്, മൂത്രസഞ്ചിയില് കാൻസര് ഉണ്ടാക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും മനുഷ്യരില് ഇവ കാൻസര് ഉണ്ടാക്കുമെന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കാൻ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല എന്നതാണ് അധുനാതന പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. വീട്ടിലെ ഫർണിച്ചറുകളും തറയും മിനുസപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഹൈഡ്രോബെൻസീനും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കള് കേടുകൂടാതിരിക്കാന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഫോർമല് ഡിഹൈഡും കാൻസറിലേക്കു നയിക്കാം. ഗൃഹനിർമാണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ആസ്ബസ്റ്റോസിന്റെ പൊടി ശ്വാസകോശകാൻസറിനു കാരണമായേക്കാമെന്ന് ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങള് വ്യക്തമാക്കുന്നു.

മാംസാഹാരത്തിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗം കാൻസറിനെ വിളിച്ചുവരുത്തും. മാംസാഹാരപ്രിയരിൽ ആമാശയകാൻസര് സാധ്യത കൂടുതലാണെന്ന് കേംബ്രിഡ്ജിലെ ഹ്യൂമൻ റിസോഴ്സസ് യൂണിറ്റിലെ ഗവേഷകര് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ചുവന്നമാംസ(Red meat) ത്തിലെ ഘടകങ്ങൾ ഉചഅ യ്ക്കു തകരാറുണ്ടാക്കുന്നുവെന്നാണ് കണ്ടെത്തൽ. മാംസാഹാരികളുടെ കുടലിൽ കാണുന്ന നൈട്രോസോ സംയുക്തങ്ങള് ഉചഅ യുമായി ചേരുന്നു. ഇതു കോശഘടനയിൽ അസ്ഥിരതയുണ്ടാക്കുന്നതാണ് കാൻസറിനു കാരണം. ദിവസം രണ്ടു
നേരം മാംസം പതിവാക്കിയവരിൽ കാൻസർസാധ്യത മുപ്പത്തഞ്ചു ശതമാനം കൂടുതലാണെന്ന് പുതിയ പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ഒരു കാരണവശാലും ഒരുദിവസം എൺപതു ഗ്രാമില് കൂടുതല് മാംസം കഴിക്കരുതെന്ന് ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ ഓർമിപ്പിക്കുന്നു. പൊതുവെ ശാരീരികാദ്ധ്വാനം കുറഞ്ഞ വിഭാഗക്കാരായ സ്ത്രീകളിൽ അൻപതു ഗ്രാമാണ് അനുവദനീയമായ അളവ്.

കാൻസര് - മുൻകൂട്ടി അറിയാന്

ലോകജനതയ്ക്ക് വെല്ലുവിളി ഉയർത്തുന്ന മാരകരോഗങ്ങളില് ഒന്നായി കാൻസര് മാറിക്കഴിഞ്ഞു. കാൻസര് ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം ഇന്നും അജ്ഞാതമാണെങ്കിലും, കാൻസര് നേരത്തേ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടാല് പൂർണരോഗ വിമുക്തിയ്ക്കും ചികിത്സയുടെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നതിനും ചികിത്സയുടെ പാർശ്വഫലങ്ങള് ഒട്ടൊക്കെ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനും ഇതു സഹായിക്കുമെന്നുള്ളതിൽ രണ്ടുപക്ഷമില്ല. കാൻസര് നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള വഴികൾ എന്തൊക്കെയെന്നു നോക്കാം. പലരും ധരിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ, പ്രമേഹം കണ്ടുപിടിക്കുന്നതുപോലെയോ, 'ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്' കണ്ടുപിടിക്കുന്നതുപോലെയോ ഉള്ള ഒരു ടെസ്റ്റ് കാൻസറിന് നിലവിലില്ല. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവങ്ങളിലെ പല കലകളിലായി

ഉദ്ദേശം ഇരുന്നൂറ്റി അൻപതില് പരം കാൻസറുകള് ഉണ്ടാകുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഒന്നോ ഒരു ഡസൻ തന്നെയോ ടെസ്റ്റുകളോ പരിശോധനയോ വഴി ശരീരത്തിലുണ്ടാകാന് സാധ്യതയുള്ള കാൻസറുകളെ മുഴുവന് നേരത്തെ നിർണയിക്കാന് എളുപ്പമല്ല. ഓരോ രോഗിയുടേയും വിശദമായ ശരീരപരിശോധന കുടുംബചരിത്രവും ജീവിതശൈലിയും മനസ്സിലാക്കിയതിനുശേഷം അയാൾക്കുണ്ടാകാന് സാധ്യതയുള്ള ഒന്നോ രണ്ടോ തരം കാൻസറുകള് ഉണ്ടോ എന്നറിയാനുള്ള പരിശോധനകളാണ് സാധാരണ നേരത്തേയുള്ള കാൻസര് രോഗനിർണയത്തിനായി ചെയ്യുന്നത്. കാൻസര് നേരത്തെ നിർണയിക്കാന് ഏറ്റവും പ്രധാനമായ പ്രക്രിയ പരിചയ സമ്പന്നനായ ഒരു ഡോക്ടർ നടത്തുന്ന ശാരീരിക പരിശോധനയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ പുറമേ ഉള്ളവയും അന്നപഥം, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, മൂത്രസഞ്ചി മുതലായ ഭാഗങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന കാൻസറുകളും കണ്ടുപിടിക്കാന് ഈ ഭാഗങ്ങള് നേരിട്ടുകാണാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന endoscope-കൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. ശാരീരിക പരിശോധനയ്ക്കുശേഷം സംശയരഹിതമായി കാൻസര് ഉണ്ടോ എന്നു നിർണയിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രസക്തമായ ടെസ്റ്റുകള് നടത്തുന്നു. കാൻസര് സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന പരിശോധന Biopsy ആണ്. സംശയം തോന്നുന്ന ഭാഗത്തു നിന്നും ദശ നീക്കം ചെയ്ത് പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയമാക്കുന്നു. ഈ പരിശോധനയോടെ കാൻസറിന്റെ തരവും ഉപവിഭാഗവും മറ്റു പ്രത്യേകതകളും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. ചികിത്സ നിർണയിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും ഈ വിവരങ്ങള് അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്.

ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുഴകൾ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ നീക്കംചെയ്തു പരിശോധിക്കുന്നതിനു പകരം ഒരു സൂചി ഉള്ളിൽ കടത്തി മുഴയില് നിന്ന് ആവശ്യമായ കലകളോ, ദ്രാവകമോ വലിച്ചെടുത്ത് പരിശോധിക്കുന്ന പ്രക്രിയയ്ക്ക് Fine Needle Aspiration Cytology (FNAC) എന്നു പറയുന്നു. പല ഘട്ടങ്ങളിലും എചഅഇ ചെയ്താൽ ഒരു ആശീ◌ു◌്യെ പരിശോധന ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. ഗർഭാശയഗളകാൻസറോ, കാൻസറിനു മുന്നോടിയായി കോശങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളോ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ചെയ്യുന്ന പരിശോധനയാണ് Pap Smear Test. ഗർഭാശയഗളത്തില് നിന്നും കൊഴിഞ്ഞുവീഴുന്ന കോശങ്ങളെ spatula ഉപയോഗിച്ച് വടിച്ചെടുത്ത് നിറങ്ങൾ നൽകി നിരീക്ഷിക്കുന്ന ഈ ടെസ്റ്റ് ഗർഭാശയഗളത്തില് ബാധിക്കുന്ന പല രോഗങ്ങളും നിർണയിക്കുന്നതിനുതകുന്നതാണ്. രക്തത്തിലെ കാൻസര് (ഘൗസലാശമ) കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധാരണ രക്തപരിശോധനകൊണ്ടു കഴിയും. രക്തത്തിലെ കാൻസറിന്റെ അനന്തര വിഭാഗങ്ങള് കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിന് മജ്ജ എടുത്ത് പരിശോധിക്കേണ്ടതായി വരും. രക്തത്തിന്റെ ചില ഘടകങ്ങളുടെ അളവിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ കാൻസര് കണ്ടുപിടിക്കാന് വളരെ സഹായകരമാണ്. മൾട്ടിപ്പിള് മൈലോമ എന്ന കാൻസർരോഗമുള്ളവരില് മൈലോമ പ്രോട്ടീനുകൾ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയിൽ

കാൻസര് ബാധിച്ചവർക്ക് Prostate Specific Antigen (PSA)ഉം അസ്ഥിയിലെ കാൻസര് ഉള്ളവർക്ക് അഹസമഹശില ഫോസ്ഫേറ്റ്സും ക്രമാതീതമായി വർധിക്കുന്നു.

പ്രതിരൂപപഠനരംഗത്തുണ്ടായിട്ടുള്ള (Imageology) നൂതന സമ്പ്രദായങ്ങൾ കാൻസര് രോഗത്തിന്റെയും രോഗവ്യാപ്തിയുടെയും നിർണയത്തിന് വളരെ ഉപയോഗപ്രദമാണ്. സാധാരണ തൃമ്യ ഉപയോഗിച്ച് ശ്വാസകോശത്തിലും അസ്ഥിയിലും കാൻസര് ബന്ധിതമായ പല മാറ്റങ്ങളും കണ്ടുപിടിക്കാന് സാധിക്കും. C.T. സ്കാനുകള് ഉപയോഗിച്ചുള്ള പരിശോധന ട്യൂമറിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനുപകരിക്കുന്നു. കാന്തവീചികളുപയോഗിച്ചുള്ള പരിശോധന (MRI) മാംസളമായ ശരീരഭാഗങ്ങളിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായകമാണ്. PET (Positron Emission Tomography) Scan എന്ന നൂതന സമ്പ്രദായം കാൻസര് ബാധിച്ച കോശങ്ങളെ പ്രാരംഭദശയിൽത്തന്നെ
കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനും അവയുടെ പ്രത്യേക സ്വഭാവവൈശിഷ്ട്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. രോഗവ്യാപ്തി നിർണയിക്കാന് പലതരം കാൻസറുകൾക്കും റേഡിയോ ആക്ടീവ് ഐസോടോപ്പുകള് നൽകി, ഗാമാകാമറയുടെ സഹായത്തോടുകൂടി പഠനങ്ങൾ നടത്താം. കാൻസര് ബാധിച്ച കോശങ്ങൾ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്കു വ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നറിയാൻ ഈ പഠനങ്ങള് സഹായകമാണ്. അതിവേഗത്തിൽ വിഭജിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാൻസര് കോശങ്ങള് ചില അവസരത്തില് പ്രത്യേകതരം രാസപദാർത്ഥങ്ങള് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇവയെ Tumour Markers എന്നു പറയുന്നു. ഇവയെ കണ്ടുപിടിച്ച് രോഗനിർണയം നടത്തുന്നതിനും ചികിത്സയുടെ പ്രതികരണം (Treatment Response) മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും സാധിക്കും. മേൽ വിവരിച്ച മാർഗങ്ങള് കൂടാതെ ഗവേഷണാടിസ്ഥാനത്തിലുപയോഗിക്കുന്ന അനേകതരം രോഗനിർണയമാർഗങ്ങളുണ്ട്. ഇവയിൽ പലതും കാൻസര് ഉണ്ടോ എന്ന് പരോക്ഷമായി കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നവയാണ്. രോഗചികിത്സയുടെ ഫലം പ്രവചിക്കുന്നതിന് ഇവയിൽ ചിലവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.
ഇതിൽ നിന്നും കാൻസര് നേരത്തെ അറിയുന്നതിന് ഒരൊറ്റ പരിശോധന മാത്രമായി നിലവിലില്ല എന്നു വ്യക്തമാണല്ലോ. എന്നിരുന്നാലും ഓരോ തരം കാൻസറിനും പരക്കെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട പരിശോധനകള് നടത്തുകയാണെങ്കില് കാൻസര് ഏറെക്കുറെ നേരത്തെ തന്നെ കണ്ടെത്താന് കഴിയുമെന്ന് പറയാം. പൊതുവേ പറഞ്ഞാൽ മുപ്പത്തിയഞ്ചു വയസ്സു കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകളും നാൽപ്പത് വയസ്സുകഴിഞ്ഞ പുരുഷന്മാരും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പരിശോധന നടത്തി തുടർനടപടി കൈക്കൊള്ളേണ്ടതാണ്.

നാൽപ്പതു വയസ്സുകഴിഞ്ഞ പുരുഷന്മാര് വർഷത്തിലൊരിക്കല് കാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശാരീരിക പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയരാകണം. ഗർഭാശയഗളകാന്സർ കണ്ടുപിടിക്കാൻ മുപ്പത്തിയഞ്ചു വയസ്സുകഴിഞ്ഞ വിവാഹിതരായ സ്ത്രീകള് വർഷത്തിലൊരിക്കല് ജമു ടാലമ്യ ഠലേ െ നടത്തണം. കൂടാതെ അമിതമായ വെള്ളപോക്ക്, രക്തം കലർന്ന വെള്ളപോക്ക്, സംഭോഗാനന്തര രക്തസ്രാവം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള സ്ത്രീകളും പാപ്പ്സ്മിയര് പരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ്.

ടെസ്റ്റിന്റെ ഗുണങ്ങൾ (Pap Smear Test):

a) രോഗിക്ക് കാൻസര് ഉണ്ടെന്നു കണ്ടാല് ഉടന് ചികിത്സിച്ചു ഭേദപ്പെടുത്താം.

b)പത്തു വർഷം കഴിഞ്ഞുപോലും കാൻസര് വരാനുള്ള സാധ്യത കണ്ടെത്തിയാൽ മരുന്ന് തുടങ്ങിയവ കൊണ്ട് ഇതു തടയാന് സാധിക്കും.

c)മറ്റു പലതരം ഗുഹ്യരോഗങ്ങള്, അണുബാധകള്, ട്യൂമറുകള് തുടങ്ങിയവ കണ്ടെത്താനും അടിയന്തിര തുടർനടപടികള് നടത്താനും കഴിയും. ഈ ടെസ്റ്റ് വേദനാരഹിതവും മറ്റു പ്രയാസങ്ങൾ ഒന്നുമില്ലാത്തതും ഒരുമിനുട്ടുകൊണ്ടു നടത്താൻ കഴിയുന്നതും ചെലവ് വളരെ കുറഞ്ഞതുമാണ്.
സ്വയം പരിശോധനയിൽ സ്തനകാൻസര് സംശയിക്കുന്ന സ്ത്രീകള് ഒരു ഡോക്ടറെക്കൊണ്ടു പരിശോധിപ്പിക്കണം. ആവശ്യമെങ്കിൽ മാമോഗ്രാഫി ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുകയും വേണം. കുഴപ്പമൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ മാമോഗ്രാഫി പരിശോധന അഞ്ചുവർഷം കൂടുമ്പോള് ആവർത്തിക്കണം.

കാൻസര് വരാനുള്ള സാധ്യത ഒഴിവാക്കല്, വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കില് അത് എത്രയും നേരത്തെ കണ്ടെത്തൽ ഇവയാണല്ലോ പ്രധാനമായും കാൻസർ പ്രതിരോധ യത്നങ്ങളുടെ കാതൽ.

1. പുരുഷൻ

പുരുഷന്മാരിൽ കാൻസര് വരാന് ഏറ്റവും കൂടുതല് സാധ്യതയുള്ള ഒരവയവം പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയാണ്. (ഈ ഗ്രന്ഥി സ്ത്രീകൾക്കില്ല.) വളരെ നേരത്തേ തന്നെ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി പരിശോധനകൾ തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.
അമ്പതുവയസ്സാകുന്നതോടുകൂടി ഇത് നിർബന്ധമായും ചെയ്യണം. ഇതിൽ ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ട ടെസ്റ്റാണ് Digital Rectal Examination (DRE). ഈ ടെസ്റ്റിൽക്കൂടി ഇതിനേപ്പറ്റി ഒരു ഏകദേശരൂപം ലഭിക്കും. തുടർന്ന് Prostate Specific Antigen (PSA) - ടെസ്റ്റും നടത്താവുന്നതാണ്. വളരെ വിശ്വസനീയമായ വിവരങ്ങൾ ഈ ടെസ്റ്റിൽക്കൂടി ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. കുറഞ്ഞത് എല്ലാ വർഷവും അല്ലെങ്കില് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഇതില് കുറഞ്ഞ ഇടവേളകളിലും ഈ ടെസ്റ്റ് നടത്തി ഫലം വിലയിരുത്തണം. അടുത്ത ബന്ധുക്കളാരെങ്കിലും രോഗബാധിതരായിട്ടുള്ള ആളുകൾ നാൽപ്പത്തിയഞ്ചു വയസാകുന്നതോടെയോ, ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം അതിനുമുമ്പുതന്നെയോ ഈ ടെസ്റ്റുകൾക്കു വിധേയ

രായി തുടർനടപടികള് സ്വീകരിക്കണം.

2. സ്ത്രീ

സ്ത്രീകളിൽ താഴെ പറയുന്ന അവയവങ്ങളില് കാൻസറിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

a) ഗർഭാശയഗളം : കാൻസര് പിടിപെടാന് ഏറെ സാധ്യതയുള്ള ഭാഗമാണ് ഗർഭാശയഗളം. ഗർഭാശയഗളകാൻസര് പരിശോധന വളരെ ചെറുപ്പത്തിലേതന്നെ തുടങ്ങണമെന്നാണ് വിദഗ്ധമതം. ലൈംഗികവേഴ്ച തുടങ്ങി അധികം താമസിയാതെതന്നെ പരിശോധന തുടങ്ങുന്നതാണ് നല്ലത്. Pap Smear Test ആണ് ഇവിടെ നടത്തുന്നത്. മറ്റു സംശയങ്ങളില്ലെങ്കിൽ ഓരോ വർഷവും നടത്താവുന്നതാണ്. മുപ്പത്തിയഞ്ചു വയസ്സിനു ശേഷം വർഷത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും നിർബന്ധമായും പാപ്സ്മിയര് ടെസ്റ്റ് നടത്തണം. എഴുപത് എത്തുന്നതോടെ, ഇതിനകം ഒട്ടനവധി Pap Smear Tests കഴിഞ്ഞവർ മറ്റുകുഴപ്പങ്ങള് ഒന്നുമില്ലെന്ന് പൂർണബോധ്യം വന്നാല് മറിച്ച് ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും കാണാത്തതുവരെ ലോെ തുടരണമോ എന്ന കാര്യം പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്.

b) ഗർഭാശയാന്തര ചർമം : ആർത്തവവിരാമത്തോടെ സ്ത്രീകളില് ഗർഭാശയാന്തര ചർമത്തില് കാൻസര് വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത്. ഈ പരിതസ്ഥിതിയിൽ ഇത്തരം സ്ത്രീകളെ ബോധവതികളാക്കേണ്ടതുമുണ്ട്. യോനിയിൽ പുള്ളികളോ, അടയാളങ്ങളോ, വടുക്കളോ കണ്ടെത്തുകയോ, രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻതന്നെ വിവരം ഡോക്ടറെ അറിയിച്ച് പരിശോധന നടത്തണം.

c) സ്തനം : പ്രായഭേദമെന്യേ, സ്തനകാൻസര് സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകാമെന്നാണ് ഗവേഷകമതം. എന്നിരുന്നാലും നാൽപ്പതുവയസ്സു കഴിഞ്ഞവരിലാണ് ഇതു കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നതെന്നു പറയാം. എത്രയും നേരത്തേ ഇതു കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയുമോ അത്രയും സുഗമമായി ഇതിനുള്ള ചികിത്സ നടത്തി രോഗവിമുക്തി നേടാമെന്നുള്ളതാണ് പ്രധാനമായും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കേണ്ടകാര്യം. കാൻസര് എന്തുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു, ഇതു പൂർണമായും ഭേദപ്പെടുത്താമോ എന്നുള്ള കാര്യത്തില് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് ഇന്നും ഖണ്ഡിതമായ അഭിപ്രായം പറയാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല.

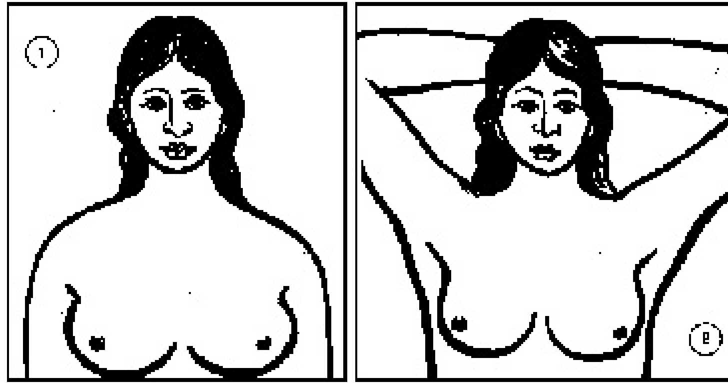
ഏതായാലും സ്തനകാൻസർബാധ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള പരിശോധനകള് വളരെനേരത്തെ തന്നെ തുടങ്ങേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇതിനുമുമ്പായി ഡോക്ടറുമായി സ്തനകാൻസര് സാധ്യതകളെപ്പറ്റി വിശദമായി സംസാരിക്കേണ്ടതാണ്. നേരത്തെ അണ്ഡാശയ കാൻസര് തുടങ്ങിയ ഏതെങ്കിലും കാൻസര് വന്നിട്ടുണ്ടോ, രോഗിയുടെ കുടുംബചരിത്രം (Personal history & family history) ജനിതക സാധ്യതകൾ ഇവ ചർച്ചയില് തീർച്ചയായും ഉൾപ്പെടുത്തണം. മറ്റു പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളോ വസ്തുതകളോ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഡോക്ടറുടെ ശ്രദ്ധയിൽ

കൊണ്ടുവരണമെങ്കിൽ അവയും ചർച്ചചെയ്യപ്പെടണം. ഈ ചർച്ചയില് ഉരുത്തിരിയുന്ന നിഗമനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തില് ഡോക്ടറുമായിച്ചേർന്ന് ഒരു കർമപരിപാടി (Action plan) ആവിഷ്ക്കരിക്കണം. ഇതിൽ പരിശോധനകള് ഏതെല്ലാം, എപ്പോഴെല്ലാം നടത്തണമെന്നതിനേപ്പറ്റി വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കുകയും വേണം. അടിയന്തിര പ്രശ്നങ്ങള് ഒന്നുമില്ലെങ്കില് താഴെപ്പറയന്ന പരിശോധനകള് നടത്താവുന്നതാണ്.

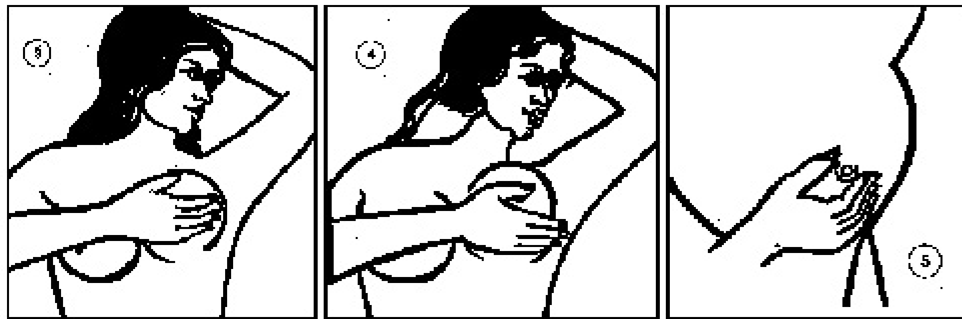
(i) സ്തനത്തിലെ സ്വയം പരിശോധന (Breast Self Examination)

സമഗ്രമായ ഒരു സ്തനപരിശോധന ഓരോ സ്ത്രീയും സ്വയം നടത്താനറിഞ്ഞിരിക്കണം. സാധാരണയായി ഒരു നിലക്കണ്ണാടിയുടെ മുമ്പിൽ നിന്നോ, നിവർന്നു കിടന്നോ ഇതു നടത്തുന്നവിധം ഡോക്ടറോടു ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കണം. സ്തനത്തിലെ ത്വക്കിൽ നിറഭേദമോ, അടയാളങ്ങളോ, തടിപ്പോ, കല്ലിപ്പോ, മുഴയോ സ്തനത്തിലമർത്തുമ്പോള് വേദനയോ, വിങ്ങലോ, മററസ്വസ്ഥതകളോ, മുലക്കണ്ണിൽക്കൂടി സ്രവമോ മറ്റോ കാണുന്നുണ്ടോ, തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ശ്രദ്ധാപൂർവം നിരീക്ഷിച്ചിട്ട് വിവരം ഡോക്ടറെ അറിയിക്കണം. ഇരുപത്തഞ്ചുവയസ്സുകഴിഞ്ഞ എല്ലാ സ്ത്രീകളും മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ ആർത്തവത്തിനുശേഷം പത്തുദിവസം കഴിഞ്ഞ് ഈ പരിശോധന നടത്തി കുഴപ്പങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നുറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്. ആർത്തവവിരാമം വന്ന സ്ത്രീകൾ മാസത്തിലൊരിക്കല് ഒരു നിശ്ചിത തീയതിയില് ഇതു നടത്തേണ്ടതാണ്.

സ്തനത്തിന്റെ ആകൃതിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ, തൊലിപ്പുറത്തുള്ള മാറ്റങ്ങള്, മുലഞെട്ടിലുള്ള മാറ്റങ്ങള് തുടങ്ങിയവ ശ്രദ്ധിക്കുക.



സ്തനത്തിന്റെ ആകൃതിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ, തൊലിപ്പുറത്തുള്ള മാറ്റങ്ങൾ, മുലഞെട്ടിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ശ്രദ്ധിക്കുക. (ചിത്രങ്ങൾ 1,2)



3. നനവുള്ള കൈകൊണ്ട സ്തനങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക. മുഴകളോ തടിപ്പോ ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

4. വൃത്താകൃതിയിൽ കൈ ചലിപ്പിച്ച് പരിശോധിക്കുക.

5. മുലഞെട്ടിൽ നിന്നും രക്തസ്രാവം ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

(ii) ആശുപത്രിയിലെ സ്തനപരിശോധന (Clinical Breast Examination-CBE)

സ്വയമുള്ള സ്തന പരിശോധന പ്രയോജനപ്രദമാണെങ്കിലും, ആശുപത്രിയിൽ ഡോക്ടർ നടത്തുന്ന വിശദമായ സ്തനപരിശോധന, എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും പൂർണമാണെന്നും ശാസ്ത്രീയമായ വിലയിരുത്തലിന് ഏറെ സഹായകമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതും തർക്കമറ്റ സംഗതിയാണ്. ഇരുപതിനും നാൽപ്പതിനും മധ്യേ പ്രായമുള്ളവരില് രണ്ട് വർഷത്തിലൊരിക്കല് ഇതു നടത്തണമെന്നാണ് നിഷ്ക്കർഷിച്ചിരിക്കുന്നത്. നാൽപ്പതു കഴിഞ്ഞവര് വർഷത്തിലൊരിക്കല് ഇതു നടത്തുന്നതാണ് നല്ലത്. അൻപതു കഴിഞ്ഞവര് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഒരുവർഷത്തില് കുറഞ്ഞ ഇടവേളകളിലും ഈ പരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ്. സ്വയം പരിശോധനയിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെല്ലാം കൂടുതൽ കൃത്യമായും സൂക്ഷ്മമായും വിലയിരുത്താന് ഡോക്ടർക്ക് കഴിയുമെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

(iii) മാമോഗ്രാഫി (Mammography)
സ്തനകാൻസര് കണ്ടെത്താനുള്ള പരിശോധനയില് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് മാമോഗ്രാഫി. തീക്ഷ്ണത കുറഞ്ഞ എക്സ്റേ പരിശോധനയാണിത്.

വളരെ ലളിതവും മറ്റു ബുദ്ധിമുട്ടുകളും പാർശ്വഫലങ്ങളും ഉണ്ടാകാത്തതുമായ ഒരു സൂക്ഷ്മപരിശോധനയാണിതെന്നു പറയാം. സ്തനത്തിലെ വളരെ ചെറിയ ഒരു മുഴ പോലും ഈ പരിശോധനയിൽ കണ്ടെത്താന് സാധിക്കുമെന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത. ആശുപത്രിയിൽ വച്ചു നടത്തുന്ന ഈ പരിശോധന ഇരുപതിനും നാൽപ്പതിനും മധ്യേ പ്രായമുള്ളവരില് സാധാരണഗതിയില് മൂന്നുവർഷത്തിലൊരിക്കല് നടത്താവുന്നതാണ്. നാൽപ്പതുകഴിഞ്ഞവര് വർഷത്തിലൊരിക്കല് ഈ പരിശോധന നടത്തി കുഴപ്പങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നുറപ്പാക്കണം.
ഈ പരിശോധനകൾക്കെല്ലാം ഇടവേളകള് സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത് മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളോ മറിച്ച് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളോ ഇല്ലാത്തപ്പോഴാണ്. എന്തെങ്കിലും അസാധാരണ ലക്ഷണങ്ങളോ അനുഭവങ്ങളോ ഉണ്ടായാല് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കുറഞ്ഞ ഇടവേളകളിലും വളരെക്കുറഞ്ഞ പ്രായത്തില് ആണെങ്കിലും പരിശോധനകൾ നടത്തി തുടർനടപടികള് സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

3. സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും
മറ്റുതരം കാൻസറുകള് എല്ലാം തന്നെ ഏറിയകൂറും രണ്ടുകൂട്ടർക്കും വരാവുന്നതാണ്. വൻകുടലും അതിന്റെ താഴെ അറ്റത്തെ മലാശയവും കാൻസര് ബാധയ്ക്കു സാധ്യതയേറുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങളാണ്. ഇവയിൽ കാൻസര് ലക്ഷണങ്ങൾ വല്ലതുമുണ്ടോ എന്നറിയാന് പല പരിശോധനകളും ഇന്നു നിലവിലുണ്ട്. അമ്പത് വയസ്സ് ആകുന്നതോടെ താഴെപ്പറയുന്നതിൽ ഏതെങ്കിലും കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ നടത്തേണ്ടതാണ്.
a. ഓരോ വർഷവും Fecal Occult Blood Test (FOBT)
b. അഞ്ചുവർഷം കൂടുമ്പോള് Flexible Sigmoidoscopy
c. അഞ്ചുവർഷത്തിലൊരിക്കല് Double Contrast Barium Enema
d. പത്തുവർഷത്തിലൊരിക്കല് Colonoscopy
e. രോഗിയുടെ രോഗചരിത്രം, കുടുംബചരിത്രം (Personal History and Family History) നേരത്തെ രോഗിക്കോ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കോ ഏതെങ്കിലും തരം കാൻസര് വന്നിട്ടുണ്ടോ എന്നീ കാര്യങ്ങളും ഡോക്ടറുമായി ചർച്ചചെയ്ത് വ്യക്തമായ ഒരു പരിശോധനാ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കണം.

കാൻസറിനെ ചെറുക്കാന്
ആഹാരക്രമീകരണത്തിലൂടെ കാൻസറിനെ ഒരുപരിധിവരെ ചെറുക്കാന് കഴിയും.

(a) പുകവലിയും പുകയില ചവയ്ക്കുന്നതും കാൻസര് സാധ്യത വർധിപ്പിക്കുമെന്നതിനാല് അവ പാടേ ഒഴിവാക്കുക. പുകവലിക്കുന്നത് വലിക്കുന്ന ആളിനുമാത്രമല്ല, തൊട്ടടുത്തുള്ളവർക്കും ആരോഗ്യത്തിനു ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നു എന്ന വസ്തുത ഇവിടെ ഓർക്കാം. ഇതോടൊപ്പം മദ്യപാനവും സ്ഥിതി വഷളാക്കും. ഇവയെല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കുക മാത്രമാണ് ഏകപോംവഴി.

(b)'You are what you eat' എന്നാണല്ലോ ചൊല്ല്. ഫലങ്ങൾ, പച്ചക്കറികള്, ഇലക്കറികൾ (green leafy vegetables) ധാരാളമായി ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. കുറഞ്ഞത് ദിവസം നാലുനേരമായിട്ടെങ്കിലും ഇവ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. പപ്പായ, കോവയ്ക്ക, കാബേജ്, തക്കാളി, ചീര, വെണ്ടയ്ക്ക, കത്തിരിക്ക, ബീൻസ്, മറ്റു പയറുവർഗങ്ങള്, അമരയ്ക്ക, മുരിങ്ങയ്ക്ക, മുരിങ്ങയില, ഓറഞ്ച്, ഏത്തയ്ക്ക, ആപ്പിൾ, തവിടുകളയാത്ത ഗോതമ്പ്, കൂവരക് തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ, പാട പൂർണമായി നീക്കിയ പാലും തൈരും ഉൾപ്പെടെ കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞതും നാരുകളടങ്ങിയതുമായ അന്നജവും മാംസ്യവും ആവശ്യാനുസരണം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. തിളപ്പിച്ചാറിയ ശുദ്ധജലം ആവശ്യാനുസരണം കുടിക്കുകയും വേണം.

(c) ഓരോരുത്തരുടേയും ആഹാരക്രമം പല കാരണങ്ങളാലും മറ്റുള്ളവരുടേതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഒരാളിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ എല്ലാ അനുബന്ധ ഘടകങ്ങളും ചേർത്ത് സമഗ്രമായി വിലയിരുത്തി ഒരു ആഹാരക്രമത്തിന് രൂപം കൊടുക്കണം. അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, ധാതുലവണങ്ങള്, വിറ്റാമിനുകള്, നാര്, ശുദ്ധജലം ഇവ ഏതളവിൽ എത്രമാത്രം ആവശ്യമാണെന്നു നിശ്ചയിച്ചിട്ട് അതനുസരിച്ച് ഉപയോഗിക്കേണ്ടുന്ന പദാർത്ഥങ്ങള് ഏതളവില് എപ്പോള് കഴിക്കണമെന്ന് കൃത്യമായി നിശ്ചയിക്കണം. ചുരുക്കത്തിൽ ചെലവാകുന്ന ഊർജ്ജത്തി (കലോറിമൂല്യം) നനുരിച്ച് അത് ആഹാരത്തിൽ കൂടി ലഭ്യമാക്കണം. ഇത് കുടുംബ ഡോക്ടറും ഡയറ്റീഷ്യനുമായി ആലോചിച്ച് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

(d) സംസ്ക്കരിച്ചതും ടിന്നിലടച്ച് വിപണിയില് എത്തിക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങള്, വറുത്തത്, പൊരിച്ചത്, ചുട്ടെടുത്തത്, മറ്റ് കൊഴുപ്പുള്ള എണ്ണയിൽ തയ്യാറാക്കിയ ആഹാരം, അജിനോമോട്ടോ ഇവ ഒഴിവാക്കണം. ചിക്കൻ, മത്സ്യം (മത്തി, അയല, ചാള) ഇവയിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന മാംസ്യമാണ് അനുയോജ്യം. ചിക്കൻ തന്നെയും തൊലികളഞ്ഞ് ഉപയോഗിക്കണം.

(e) പൊതുവേ പറഞ്ഞാൽ മദ്യം വർജ്ജിക്കുകതന്നെവേണം. ബിയർ, വൈന് തുടങ്ങിയ പാനീയങ്ങളും ഇതിലുൾപ്പെടും. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ആൾക്കഹോള് അടങ്ങിയ പാനീയം കഴിക്കേണ്ടിവന്നാൽ അതു ഡോക്ടറുമായി ആലോചിച്ചു ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

(f) വ്യായാമം: ചിട്ടയായും ക്രമമായും ഉള്ള വ്യായാമം കാൻസര് വരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു; സ്തനകാൻസര്, വൻകുടലിലെ കാൻസര്, പ്രോസ്റ്റേറ്റ്

കാൻസര് എന്നിവയെ കുറയ്ക്കുന്നതായി പഠനങ്ങള് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ആഹാരക്രമീകരണം പോലെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് വേണ്ടത്ര വ്യായാമവും ശരീരത്തിനു ലഭ്യമാക്കുക എന്നത്. സൈക്ലിംഗ്, നീന്തൽ, പൂന്തോട്ടം/പച്ചക്കറിത്തോട്ടം ഉണ്ടാക്കല്, നടത്തം തുടങ്ങിയ പലതരം വ്യായാമമുറകൾ ഉണ്ട്. ഇവയിൽ ആരോഗ്യനിലയും അനുബന്ധ ഘടകങ്ങളും കണക്കിലെടുത്ത് ഉചിതമായവ തെരഞ്ഞെടുക്കാം. ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് അഞ്ചുദിവസമെങ്കിലും ഇതു നടത്തേണ്ടതാണ്. മുപ്പതു മിനിട്ടുമുതൽ ഒരു മണിക്കൂർ വരെ ഇതിനു സമയം കണ്ടെത്തണം.

(g) ത്വക്ക് സംരക്ഷണം വളരെ പ്രധാനമാണ്. സൂര്യരശ്മിയിൽ നിന്നും വിശിഷ്യ, അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങളില് നിന്നും ത്വക്കിനെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിലേയ്ക്കായി സൺഗ്ലാസ്സ്, തൊപ്പി, സൺസ്ക്രീന്, തുടങ്ങിയവ ഔചിത്യപൂർവം ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. പകൽ പത്തുമണിക്കും, വൈകിട്ട് നാലുമണിക്കുമിടയിൽ സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കാതിരിക്കാന് ശ്രദ്ധിക്കണം.

(h) ഉപദ്രവകാരികളായ രാസവസ്തുക്കൾ, ആസ്ബസ്റ്റോസ് തുടങ്ങിയവയുമായുള്ള സമ്പർക്കം ജോലിസ്ഥലത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം സുരക്ഷാഉപകരണങ്ങൾ ധരിക്കുകയും സുരക്ഷാനിയമങ്ങള് കർശനമായി പാലിക്കയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

(i) നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഇടവേളകളില് കുടുംബഡോക്ടറെ കണ്ട് ചെക്കപ്പ്/ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തി ആരോഗ്യത്തിന് ഭീഷണി ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. മുകളിൽ പറഞ്ഞ ഭക്ഷണക്രമം, വ്യായാമം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെല്ലാം കുടുംബ ഡോക്ടറും ഡയറ്റീഷ്യനുമായി ചർച്ചചെയ്തുവേണം തീരുമാനിക്കാൻ. ആഹാരം, വ്യായാമം തുടങ്ങിയവയുടെ വിശദാംശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ഒരു ടൈംടേബിൾ/ചാർട്ട് തയ്യാറാക്കി അതനുസരിച്ച് ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ നടത്തുകയും വേണം.

കാൻസര് ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയോ?

സാധാരണ ആളുകളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു മിഥ്യാധാരണയാണ് കാൻസര് പകരുമെന്നുള്ളത്. ഇത് രോഗികളിലും അവരെ പരിചരിക്കുന്നവരിലും സൃഷ്ടിക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷം വളരെ വലുതാണ്. ഒരാളിന്റെ ശരീരത്തിലെ അസുഖം ബാധിച്ച ഭാഗത്തുനിന്ന് മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് കാൻസര് വ്യാപിക്കാം. എന്നാൽ രോഗിയില് നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേയ്ക്ക് ഒരു കാരണവശാലും രോഗം പകരുന്നില്ല. കാരണം കാൻസർരോഗം മറ്റു പകർച്ചവ്യാധികളെപ്പോലെ രോഗാണുക്കൾമൂലമല്ല ഉണ്ടാകുന്നത്. അപൂർവം ചില കാൻസറുകള് ഒരു കുടുംബത്തിലെ ഒന്നിലധികം പേരില് കാണപ്പെടുന്നത് ജനിതക ഘടന, ജീവിതശൈലി എന്നിവയിലെ സാമ്യം കൊണ്ടാണ്.

കാൻസര് കണ്ടെത്തിയാല്

മുകളിൽ പറഞ്ഞ എല്ലാതരം മുൻകരുതലുകളെടുത്താൽത്തന്നെയും, ഏതൊരാളും കാൻസറിന്റെ പിടിയില് പെട്ടുപോകാം. അതിനു മതിയായ വിശദീകരണം നൽകാന് ഇന്നും ശാസ്ത്രലോകത്തിനു കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാലുടന് തന്നെ ഒരു വിദഗ്ധ ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് ആവശ്യമായ പരിശോധനകളിൽക്കൂടി കൃത്യമായ രോഗനിർണയം നടത്തണം. രോഗം കാൻസറാണെന്നു സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാലുടന് തന്നെ ചികിത്സാവിധി ആസൂത്രണം ചെയ്യണം.

ചികിത്സാസൂത്രണം

കാൻസര് ചികിത്സയിലെ അതിപ്രധാനമായ ഭാഗമാണ് ചികിത്സാസൂത്രണം. രോഗം കാൻസറാണെന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെടുന്നതോടുകൂടി രോഗി മാനസികമായി തളർന്നുപോയേക്കാം. രോഗം ഏതു ഘട്ടത്തിലെത്തി നിൽക്കുന്നു, എത്രനാൾ ചികിത്സ വേണ്ടിവരും, ഏതുതരം ചികിത്സാവിധിയാണ് ആവശ്യമായത്, രോഗം പൂർണമായും വിട്ടുമാറുമോ, മരണം സംഭവിച്ചുപോകില്ലേ, ചികിത്സയ്ക്ക് എന്തുചെലവുണ്ടാകും, തുടങ്ങിയ നിരവധി ചോദ്യങ്ങൾ രോഗിയെ അലട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കാം; രോഗിയിൽ ഭയാശങ്കകളുയർത്താം. രോഗി കടുത്ത മാനസിക സംഘർഷത്തിന് അടിമപ്പെട്ടുപോകാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ഈ അവസരത്തിൽ രോഗിക്ക് ആശ്വാസവും പ്രത്യാശയും നൽകി ഭയാശങ്കകളകറ്റേണ്ടത് ബന്ധുക്കളുടേയും സുഹൃത്തുക്കളുടേയും ഭിഷഗ്വരന്റേയും ചുമതലയാണെന്ന വസ്തുത മറന്നുകൂടാ. രോഗത്തിന്റെ സ്വഭാവം, രോഗം ഏതു ഘട്ടത്തിലെത്തി നിൽക്കുന്നു, രോഗിയുടെ പ്രായം, പൊതുവായ ആരോഗ്യനില, മറ്റ് അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നോ, ഇപ്പോൾ ഉണ്ടോ തുടങ്ങിയ വസ്തുതകൾ ഗൗരവപൂർവം കണക്കിലെടുക്കണം. ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു ചോദ്യാവലി തയ്യാറാക്കണം. രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ തുറന്ന് ചർച്ച ചെയ്യാനും, സംശയങ്ങൾ ദൂരീകരിക്കാനുമുള്ള മാനസികാവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല രോഗി എന്ന കാര്യം മുൻനിർത്തി, ബന്ധുക്കൾ തന്നെ മുൻകൈയെടുത്ത് രോഗ ചർച്ചാവേളയില് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങള് കുറിച്ചെടുക്കുന്നതിനുള്ള സംവിധാനം അദ്ദേഹത്തിന്റെ സമ്മതത്തോടെ ഏർപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ കാര്യങ്ങളും, അവയോടു ചേർന്നുണ്ടാകുന്ന സംശയങ്ങളും പല പ്രാവശ്യമായി ചർച്ച ചെയ്ത് സംശയങ്ങള് തീർത്ത് ചർച്ചാവേളയില് ഉരുത്തിരിഞ്ഞു വന്ന നിർദ്ദേശങ്ങള് പൂർണമായും റിക്കാർഡു ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കുന്നത് ഭാവിയിൽ വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. വിശദമായ ചർച്ചയ്ക്കുശേഷം വിവിധതരം കാൻസര് ചികിത്സാവിധികളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങള് തുടങ്ങിയ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും കണക്കിലെടുത്ത് ഏറ്റവും

ഉചിതമായ ചികിത്സാരീതിക്ക് രൂപം കൊടുക്കണം. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു രണ്ടാമഭിപ്രായം ആരായുന്ന കാര്യവും ഇത്തരുണത്തിൽ പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ്. രോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യവും, സങ്കീർണതയും കണക്കിലെടുത്ത് സർജിക്കല് ഓങ്കോളജിസ്റ്റ്, മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജിസ്റ്റ്, റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പിസ്റ്റ്, ഡയറ്റിഷ്യൻ തുടങ്ങിയവരടങ്ങിയ ഒരു വിദഗ്ധ സംഘം തന്നെ ചികിത്സ തീരുമാനിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം. ഇത്തരുണത്തിൽ ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ ഘടകങ്ങളും കണക്കിലെടുത്ത് ഒരു പ്രത്യേക ചികിത്സാവിധിയോ, ഒന്നിൽക്കൂടുതല് ചികിത്സാവിധികൾ സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു പദ്ധതിയോ പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്.

പാർശ്വഫലങ്ങള്
കാൻസര് ചികിത്സയില് രോഗം ബാധിച്ച കോശങ്ങളോടൊപ്പം തന്നെ ആരോഗ്യമുള്ള കോശങ്ങളും നശിപ്പിക്കപ്പെട്ടേയ്ക്കാം. (വിശേഷിച്ചും കീമോതെറാപ്പി, റേഡിയേഷന് തെറാപ്പി തുടങ്ങിയ ചികിത്സാവിധികളിൽ). ഇതു പലപ്പോഴും രോഗിയുടെ ആരോഗ്യത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുകയും ഗുരുതരമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇക്കാര്യം കാലേകൂട്ടി മനസ്സിലാക്കി രോഗിയെ ആശ്വസിപ്പിക്കാനും, പാർശ്വഫലങ്ങള് ഇല്ലാതാക്കാനും, കുറഞ്ഞപക്ഷം അവയുടെ കാഠിന്യം കുറയ്ക്കാനും രോഗിയെ വേദന, മറ്റ് അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ ഇവയില് നിന്നും മോചിപ്പിക്കാനും ആവശ്യമായ നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളേണ്ടതാണ്. ഇക്കാര്യത്തിൽ രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കള് തന്നെ മുന്നോട്ടു വരണം. ചികിത്സയോടൊപ്പം തന്നെ രോഗിയിൽ കാണപ്പെടുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, അസ്വസ്ഥതകൾ, മറ്റ് പ്രയാസങ്ങള് ഇവയെല്ലാം അപ്പപ്പോള് ഡോക്ടറുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തണം. പാർശ്വഫലങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി നേരിടാന് പറ്റിയ ഔഷധങ്ങൾ ഇന്നു വിപണിയില് ലഭ്യമാണ്. ഇക്കാര്യത്തിൽ ആവശ്യമെങ്കിൽ സന്നദ്ധ സംഘടനകളുടേയോ, സാമൂഹിക പ്രവർത്തകരുടേയോ സഹായവും ലഭ്യമാക്കാവുന്നതാണ്. ഇന്ന് എല്ലാ പ്രധാന കാൻസര് സെന്ററുകളും ഈ രംഗത്ത് രോഗികൾക്ക് ആവശ്യമായ സഹായമെത്തിക്കാന് സുസജ്ജമാണ്. രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കൾ ഇതിന്റെ വിശദാംശങ്ങള് മനസ്സിലാക്കി തക്കസമയത്തു പ്രവർത്തിച്ചാല് പാർശ്വഫലങ്ങളെ നേരിടുന്നിന് ഒരു ബുദ്ധിമുട്ടും അനുഭവപ്പെടില്ല. ഓരോതരം കാൻസറിന്റേയും പാർശ്വഫലങ്ങള് മറ്റുള്ളവയുടേതിൽ നിന്നും ഏറെക്കുറെ വ്യത്യസ്ഥമായതിനാല്, പൊതുവായ ചില പാർശ്വഫലങ്ങള് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാമെങ്കിലും അവയെല്ലാം എടുത്തുപറയാതെ അതാത് കാൻസര് ചികിത്സാ വിധികളില് തുടർന്നുവരുന്ന ലേഖനങ്ങളില് വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

കാൻസര് രോഗിയെ പരിചരിക്കുമ്പോള്
കാൻസര് രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവര് രോഗികളുപയോഗിക്കുന്നതോ

ഉപയോഗിച്ചവയോ ആയ വസ്തുക്കളുമായി സമ്പർക്കത്തില് വന്നാല് ചില മുൻകരുതലുകള് ആവശ്യമാണ്. ഇത് രോഗിയുടെയും പരിചാരകന്റെയും സുരക്ഷയ്ക്ക് ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണ്.

a.കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്നതിനു മുമ്പും പിമ്പും സോപ്പും, വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കണം. നഖങ്ങൾ വെട്ടി അവയ്ക്കടിയില് അഴുക്കടിയാതെ സൂക്ഷിക്കണം. കൈകളിൽ പോറലോ മുറിവോ ഉണ്ടെങ്കിൽ വൃത്തിയായി ബാൻഡേജ് ചെയ്യണം. രോഗിയുടെ ശരീരത്തിലുള്ള മുറിവുകളുമായോ, ശരീരസ്രവങ്ങളുമായോ സമ്പർക്കത്തില് വരുമ്പോള് കയ്യുറ ഉപയോഗിക്കണം. ഈ മുൻകരുതലുകള് അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

b.രോഗിക്കോ, പരിചരിക്കുന്ന ആൾക്കോ തുമ്മലോ, ചുമയോ ഉണ്ടെങ്കിൽ പരിചരിക്കുന്ന ആള് മാസ്ക്ക് ധരിക്കേണ്ടതാണ്.

c.രോഗിയുടെ രക്തമോ, സ്രവമോ തെറിച്ചുവീഴാനിടയുണ്ടെങ്കിൽ പരിചരിക്കുന്ന ആൾ ഒരു മു്യ്ീി/ുഹമേൈശര വെലല േധരിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്.

d.പരിചാരകൻ ശരീരം എപ്പോഴും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. കൂടാതെ സ്ത്രീകളാണെങ്കിൽ തലമുടി കെട്ടിവയ്ക്കണം.

e.രോഗി കിടക്കുന്ന മുറി എപ്പോഴും വൃത്തിയായും വെടിപ്പായും സൂക്ഷിക്കണം. തറ, ചുമരുകൾ ഇവയെല്ലാം തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കണം.

f.രോഗി കിടക്കുന്ന മുറിയുടെ വാതിലുകളും ജനാലകളും തുറന്നിട്ട് എപ്പോഴും വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പാക്കണം.

g.മുഷിഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റി പുതിയവ ഇടണം. രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും വിരിപ്പ്, പുതപ്പ് തുടങ്ങിയവയെല്ലാം കഴുകി വെയിലത്തുണക്കിയെടുത്ത് ഇസ്തിരിയിട്ടുപയോഗിക്കണം.

h.രക്തമോ, മറ്റു ശരീരസ്രവങ്ങളോ തറയിൽ വീഴുകയാണെങ്കില് ആദ്യം ബ്ലീച്ചിംഗ് ലായനിതളിച്ച തുണി കൊണ്ട് ആ ഭാഗം മൂടി വയ്ക്കണം. അരമണിക്കൂര് കഴിഞ്ഞ് ഇതു തുടച്ചുമാറ്റി ചൂടുവെള്ളവും സോപ്പുപൊടിയും (ഫീനോൾ/ഡറ്റോൾ ലായനി) ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം.

i.ബെഡ്പാൻ, മറ്റുപകരണങ്ങളും കഴുകിയതിനുശേഷം ബ്ലീച്ചിംഗ് ലായനിയില് മുക്കിവയ്ക്കണം. തുടർന്ന് വെള്ളത്തിലിട്ട് അരമണിക്കൂര് തിളപ്പിച്ചതിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കാം.

j.മാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് കത്തിച്ചുകളയണം. (മണ്ണിൽ കുഴിച്ചുമൂടിയാലും മതി).

k.സൂചിയും ഗ്ലാസ്സും അവശിഷ്ടങ്ങളും മറ്റും അടപ്പുള്ള പാത്രത്തിൽ ശേഖരിച്ച് സുരക്ഷിതമായി കുഴിച്ചുമൂടേണ്ടതാണ്.

ബ്ലീച്ചിംഗ് ലായനി തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം

പത്തുഗ്രാം ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡര് വെള്ളത്തില് കുഴച്ച് കുഴമ്പാക്കുക. ഇതിൽ നാല് ലിറ്റർ വെള്ളം ഒഴിച്ച് അനക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. ഒരു മണിക്കൂറിനുശേഷം ഊറിക്കൂടിയ പൊടി ഇളക്കാതെ, ലായനി ഉപയോഗിക്കണം.

വേദന കുറയ്ക്കലും സാന്ത്വന പരിചരണവും
രോഗനിർണയ സമയത്തുതന്നെ കാൻസര് രോഗികളില് മുപ്പത്തിയെട്ടു ശതമാനം പേർക്ക് വേദന ഉള്ളതായി റിപ്പോർട്ടു ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. രോഗം മൂർച്ഛിച്ച അവസ്ഥയിൽ ഏകദേശം എൺപത്തിയഞ്ച് ശതമാനം പേർക്ക് വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്. പുകയിലജന്യരോഗങ്ങൾ, നട്ടെല്ലിലെ രോഗങ്ങള്, മാരകങ്ങളായ മറ്റുപല രോഗങ്ങൾ ഇവമൂലവും തുടർച്ചയായി വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതരീതികളേയും പെരുമാറ്റത്തെയും തന്നെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു ശാരീരിക അവസ്ഥയാണ് വേദന. വേദനയോടുള്ള ഒരു രോഗിയുടെ പ്രതികരണം അയാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെയും സാമൂഹ്യസാംസ്ക്കാരികാവബോധത്തേയും ഒട്ടൊക്കെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ചിലർക്ക് സാമാന്യം നല്ല വേദനയുണ്ടാക്കുന്ന ഒരുദ്ദീപനം അത്രയധികം വേദന മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉണ്ടാക്കണമെന്നില്ല. ഇതിൽനിന്നും വേദനക്ഷമത വ്യക്തിപരമാണെന്നു പറയാം. ശാരീരികമായ ക്ഷീണം, ദുഃഖം, നിരാശ, ഭയം, മടുപ്പ്, മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഒറ്റപ്പെടൽ തുടങ്ങിയവ വേദനക്ഷമതയെ കുറയ്ക്കുമ്പോൾ ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമായുള്ള സല്ലാപം, ശരിയായ ഉറക്കം, സർഗാത്മകമായ പ്രവർത്തനങ്ങള്, ലഘുവിനോദങ്ങള് മുതലായവ വേദനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുകയും സുഖജീവിതം പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

വേദനയെ 1. Somatic, 2. Psychogenic, 3. Neuropathic, 4. Visceral എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം.

വേദനയ്ക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ
ഒന്ന് : കാൻസര് മൂലമുള്ള വേദന. രണ്ട് : കാൻസര് ചികിത്സകൊണ്ടുള്ള വേദന. മൂന്ന് : കാൻസറുമായി ബന്ധമുള്ള മറ്റവസ്ഥകൾ. (മലബന്ധം, ശയ്യാവ്രണങ്ങള് തുടങ്ങിയവ). ഒരു രോഗിക്ക് ഒരു സമയത്ത് ഒന്നിൽക്കൂടുതല് കാരണങ്ങൾ മൂലവും വേദനയുണ്ടാകാം. രോഗി വേദനയുണ്ടെന്നു പറയുമ്പോൾ

1. വേദന എങ്ങനെ തുടങ്ങി?
2. വേദന ഏതു ഭാഗത്താണ്?
3. എത്രകാലമായി വേദന ഉണ്ട്?
4. വേദന തുടർച്ചയായിട്ടുള്ളതോ ഇടവിട്ടുള്ളതോ?
5. ഇടവിട്ടു വരുന്നതാണെങ്കില് എത്രനേരം അനുഭവപ്പെടും?

6.ഏതുതരം വേദനയാണ്; കുത്തിപ്പറിച്ചിൽ, എരിച്ചില്, പുകച്ചില്, വിങ്ങല്,

മുളകരച്ചു തേച്ചപോലെ, മറ്റേതെങ്കിലും തരം?

7.വേദന തുടങ്ങുന്ന ഭാഗത്തുനിന്നും മറ്റെവിടെയ്ക്കെങ്കിലും വ്യാപിക്കുന്നുണ്ടോ?

8.വേദനയുടെ തീവ്രത എങ്ങനെയാണ്.

9.വേദനകാരണം ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾക്കു തടസ്സമുണ്ടോ.

10.വേദനയോടൊപ്പം മറ്റു വൈഷമ്യങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ. (ഉദാ: ഛർദ്ദി, ബലക്ഷയം, കൈകാലുകളിൽ തരിപ്പ് തുടങ്ങിയവ).

11.വേദനയുടെ ശക്തി കൂട്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്. (ഉദാ: മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുമ്പോള് തുടങ്ങിയവ).

12.വേദനയുടെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയുണ്ട്. (ചൂടുപിടിക്കൽ, പ്രത്യേക രീതിയിലെ നടപ്പ്, കിടപ്പ്, ഛർദ്ദിച്ചുകഴിഞ്ഞാല്, മലമൂത്രവിസർജ്ജനം കഴിഞ്ഞാൽ).

13.വേദന കുറയാൻ മരുന്നു കഴിക്കുന്നുണ്ടോ. ഉണ്ടെങ്കിൽ, അതുമൂലം വേദന കുറയുന്നുണ്ടോ, എത്രനേരം. എന്നീ കാര്യങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചറിയണം.

ചികിത്സാപദ്ധതി

ഓരോ രോഗിയുടേയും വേദനയുടെ തോതളക്കുന്നതിനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്. ഇതുമൂലം ലഭിക്കുന്ന അളവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വേദനയെ ാശഹറ ുമശി, ാീറല്യമലേ ുമശി, ല്െല്യല ുമശി എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം. വേദനയ്ക്കുള്ള മരുന്നുകൾ കഴിവതും വായിൽക്കൂടി നൽകേണ്ടതും കുത്തിവയ്പുകള് ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമാണ്. ഒരു മാത്ര മരുന്നിന്റെ ഫലംതീരുന്ന മുറയ്ക്ക് ഇടവേളയില്ലാതെ അടുത്ത മാത്ര തുടർച്ചയായി നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇത് രോഗിക്ക് വേദനരഹിതമായ ഒരു അവസ്ഥ സംജാതമാക്കുന്നു. വേദനയുടെ തീവ്രതയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വീര്യം കുറഞ്ഞവയില് നിന്നും വീര്യം കൂടിയ വേദനസംഹാരിയിലേയ്ക്കുപോകാം. ഈ ചികിത്സയ്ക്കു സൗകര്യാർത്ഥം 3 ഘട്ടങ്ങള് പരിഗണിക്കാം. മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളിലും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണമേ മരുന്നുകള് കഴിക്കാവൂ.

ഘട്ടം 1 : വീര്യം കുറഞ്ഞ വേദന സംഹാരികൾ നൽകാം. ഉദാ: പാരസറ്റാമോൾ

ഘട്ടം 2 : ഒന്നാം ഘട്ടത്തിലെ വീര്യം കുറഞ്ഞ മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് വേദന ശമിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ മരുന്നുകളുടെ കൂടെ വീര്യം കൂടുതലുള്ള മരുന്നും ഉപയോഗിക്കാം. ഉദാ: കൊഡീൻ

ഘട്ടം 3 : ഇനിയും വേദന കുറയുന്നില്ലെങ്കിൽ അവയ്ക്കൊപ്പം വീര്യം കൂടിയ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരും. ഉദാ: മോർഫിന്

ഈ മരുന്നുകൾ കൂടാതെ നാഡീക്ഷതം, നാഡികൾക്കും തലച്ചോറിനും നീരും ഇവമൂലമുള്ള വേദനയും അനുഭവപ്പെടാം. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളില് വിഷയം ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം

അനുബന്ധസഹായക മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. കൂടാതെ സന്തോഷകരമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷം, ആവശ്യത്തിനു വിശ്രമം, ലഘുവിനോദങ്ങൾ, ദൈനംദിന കാര്യങ്ങള് ഒറ്റയ്ക്കോ, കൂട്ടായോ നിർവഹിക്കല്, മൃദുവായ തിരുമ്മൽ/തലോടൽ, ധ്യാനം, സംഗീതം, നർമസംഭാഷണം തുടങ്ങിയവ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഉറപ്പാക്കണം. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സാന്ത്വന ചികിത്സാവിഭാഗത്തിന്റെ സേവനവും പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. മറ്റൊരു പ്രധാന കാര്യം, വേദനയെപ്പറ്റി സദാസമയവും ഓർക്കുകയും അതു പറഞ്ഞുകൊണ്ട് വേവലാതിപ്പെടുകയും ഭയാശങ്കകൾക്കടിമയാകുകയും ചെയ്യുന്നത് ഒരിക്കലും വേദന കുറയ്ക്കുകയില്ല; മറിച്ച് വേദന കൂട്ടുകയേ ഉള്ളൂ എന്ന വസ്തുത മറന്നുകൂടാ. ഈ വേദന ഒരിക്കലും ശമിക്കയില്ല; സാന്ത്വനപരിചരണം മരണത്തിലേയ്ക്കു നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്കുള്ളതാണ് എന്നിത്യാദി വികല ചിന്തകള് സ്ഥിതി വഷളാക്കാനേ ഉപകരിക്കയുള്ളൂ. ആയതിനാൽ വേദനയുടെ കാര്യം തുടക്കത്തിലേ തന്നെ ഡോക്ടറുമായി ചർച്ചചെയ്ത് ചികിത്സ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്. നിസ്സഹായനായി വേദന സഹിച്ചു ജീവിക്കുന്നത് വേദനയുടെ സംവേദനശേഷിയിൽ മാറ്റം വരുത്തിയേക്കാനും ഇടയാക്കും. ഒടുവിൽ തീവ്രമായ വേദനയുടെ പിടിയിലമരുമ്പോള് ചികിത്സ പ്രയാസം സൃഷ്ടിച്ചു എന്നും വരാം. അതുകൊണ്ട് ആ ഘട്ടം വരെ കാത്തുനിൽക്കാതെ മുകളിൽ പറഞ്ഞ രീതിയില് തുടക്കത്തിലെ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഔഷധസേവ കൊണ്ട് വേദന ശമിപ്പിക്കയാണ് കരണീയം.



രോഗിക്കാവശ്യമായ പരിചരണം യഥാസമയം നൽകേണ്ടതെങ്ങനെ?

a.രോഗിക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആശ്വാസം തോന്നുന്ന രീതിയില് ഇരുത്തുകയോ, കിടത്തുകയോ ചെയ്യാം.

b.രോഗിക്ക് എപ്പോഴും ആത്മവിശ്വാസം പകർന്നുകൊണ്ട് വിശ്വസ്തനും സരസനുമായ ഒരു പരിചാരകൻ അടുത്തുതന്നെ ഉണ്ടാകണം.

c.കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ മരുന്നുകൊടുക്കുകയും വേദന കുറയുന്നോ എന്നകാര്യം ശ്രദ്ധാപൂർവം നിരീക്ഷിക്കുകയും വേണം.

d.എപ്പോഴെങ്കിലും വേദന കൂടിയാൽ, എന്താണു കാരണമെന്നന്വേഷിച്ചു കണ്ടെത്തണം. വിശേഷവിധിയായി എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടായോ എന്നു രോഗിയോട് ആരായുകയുമാവാം.

e.രോഗി മരുന്നുകഴിക്കാൻ മടികാട്ടിയാല് കാരണം എന്താണെന്ന് സ്നേഹപൂർവം സൗമ്യമായി രോഗിയോടു ചോദിച്ച് കാര്യം മനസ്സിലാക്കണം. എന്നിട്ടതിനു പരിഹാരം കാണണം.

f.ചികിത്സ ഒന്നാംഘട്ടം കഴിഞ്ഞാല് അധികം കഴിക്കേണ്ട മരുന്നുകള് കൃത്യമായി മറ്റുമരുന്നുകൾക്കൊപ്പം രോഗി കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്നുറപ്പു വരുത്തണം.

g.എല്ലിനു പൊട്ടൽ ഉണ്ടെന്നു സംശയം തോന്നിയാലുടൻതന്നെ ആ ഭാഗം അനക്കാതിരിക്കാൻ രോഗിയോട് പറഞ്ഞിട്ട് ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.

h.സാധാരണമായ മരുന്നുകളും അനുബന്ധ സഹായക മരുന്നുകളും ഒപ്പം സന്തോഷഭരിതമായ അന്തരീക്ഷം തുടങ്ങിയ മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളും യഥോചിതം ലഭ്യമാക്കേണ്ടത് സേവനതൽപരനായ ഒരു പരിചാരകന്റെ കടമയാണ്. അവശനായ രോഗിക്ക് ഏതാണ് എപ്പോൾ ആവശ്യമെന്നു കണ്ടുപിടിച്ച് അത് ലഭ്യമാക്കി രോഗി സദാ ഉന്മേഷവാനും സംതൃപ്തനുമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.

i.കൂടുതൽ ആളുകളുടേയോ ഡോക്ടറുടേയോ സഹായം ആവശ്യമെങ്കില് ഉടൻ ലഭ്യമാക്കണം.

j.നടക്കുമ്പോൾ വേദനയുണ്ടെങ്കില് ഊന്നുവടി, വീൽചെയര് തുടങ്ങിയവ ആവശ്യാനുസരണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം.

(കാൻസറിനെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതെല്ലാം എന്ന പുസ്തകത്തില് നിന്ന്)